

Οργανώσαμε τις ζωές και τις κοινωνίες μας γύρω και μέσα από την επίδοση. Η στάση αυτή προβάλλεται μέσα από την καθημερινή μας ζωή στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, στις φωτογραφίες, στις συνομιλίες μας, στα σπίτια και στην εργασία μας. Η ολοένα και μεγαλύτερη απόδοση στην επίδοση μας σημαίνει την αναγνώριση από τον περίγυρο, ταυτίζεται με τον ίδιο μας τον εαυτό.

Μέσα σε όλο αυτόν τον φαύλο κύκλο η αγωνία και το άγχος για την επίδοση χαρακτηρίζουν την ζωή μας. Το άγχος για επίδοση έχει μια αυξητική τάση κοιμίζοντας τις ανθρώπινες ανάγκες όπως για ξεκούραση, ανάπαυλα, διαπροσωπικές σχέσεις, χρόνο με τον εαυτό.

Με motto «οφείλεις, επειδή μπορείς» περνάμε όλη μας τη ζωή κυνηγώντας διαρκώς την καλύτερη εκδοχή του εαυτού μας, αυξάνοντας συνεχώς τον πήχη και τις απαιτήσεις προς εμάς. Έχουμε καταφέρει να αυτό-εξαναγκάσουμε τους εαυτούς μας για ολοένα και μεγαλύτερη επίδοση, ολοένα και μεγαλύτερα επιτεύγματα καταλήγοντας να βιώνουμε διαρκώς εξάντληση, ή φτάνοντας ακόμη και στα όρια της κατάθλιψης.

Η κοινωνία μας επιτάσσει πως «απαγορεύεται να είσαι δυστυχής», είσαι υποχρεωμένος να είσαι διαρκώς παραγωγικός και με θετική διάθεση. Όλη αυτή η επιτακτική θετικότητα, τελικά εμποδίζει το άτομο να είναι ουσιαστικά ελεύθερο, υποχρεώνοντας το διαρκώς να ξεπερνά τον εαυτό και τους προσωπικούς του στόχους, οδηγώντας το στην κατάθλιψη.